

# Pollo con Brócoli con salsa estilo Alfredo

Sirve: 5 porciones

## Ingredientes

- 8 onzas pasta estilo fettuccini
- 1 taza brócoli, fresco o congelado
- 16 onzas pechugas de pollo, deshuesadas
- 2 cucharadas mantequilla
- 1 Porción de Mezcla Base para Sopas y Salsas
- 1 1/4 agua
- 1/2 taza leche, sin grasa
- 1/2 taza queso Parmesano
- 1/4 cucharadita pimienta (opcional)

## Preparación

1. Cocine la pasta fettuccini según las instrucciones del paquete. Agregue el brécol durante los últimos 4 minutos de cocción. Drene. Derrita la mantequilla en una sartén.
2. Agregue el pollo y cocine hasta que comience a dorarse.
3. Combine la mezcla para salsa y el agua en una sartén. Caliente hasta hervir y cocine hasta que quede espesa. Agregue la mezcla de leche, queso, pimienta y fettuccini y caliente bien.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>385</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	5 g
Colesterol	77 mg
<b>Sodio</b>	<b>339 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>39 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>32 g</b>
Vitamina D	1 IU
Calcio	186 mg
Hierro	2 mg
Potasio	369 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1/4 taza
	Granos	1 1/2 onzas
	Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas
	Lácteo	1/2 taza

4. Sirva con queso Parmesano adicional.

## Notas

Receta de [Mezcla Base para Sopas y Salsas.](#)

1 porción = 1/3 de taza

Utah State University Cooperative Extension, Visit Website